CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Dirección:

Hospital Clínic i Universitari
ICMDM
(Institut Clínic de Malalties Digestives
i Metabòliques)
Unitat Funcional d'Obesitat
Escalera nº 11, 2º Piso
Villarroel 170. Barcelona 08036

CONTENIDO DE LAS SESIONES

1. Presentación del Programa Pre-Quirúrgico y Objetivos

   Información sobre las técnicas quirúrgicas (I)
   (Peso ideal, peso deseado, peso esperado)

2. Información sobre las técnicas quirúrgicas que se realizan en nuestro centro (II)

   (Bypass Gástrico y Derivación Biliopancreática)
   Complicaciones de la cirugía a corto, medio y largo plazo

3. Grupos de alimentos. Alimentarse por Salud

   Nuevo enfoque de la Pirámide Nutricional
   Cesta de la compra.
   Interpretación de etiquetas

4. Cambio de hábitos. Deficif **utricionales**

   (Ejercicios respiratorios. Nº de tomas, horarios, etc...)
   Funciones principales de las proteínas, vitaminas y minerales.
   Adherencia a la suplementación.

5. Otras Consideraciones

   Síndrome de Dumping. Consumo de alcohol .
   Cómo hacer frente a situaciones especiales: comer fuera de casa, ir de viaje, saltarse alguna comida, fiestas, etc...

6. Puesta en Común:

   Qué nos llevamos a casa
   Autoevaluación del cambio de hábitos de cada integrante del grupo.

DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa tendrá una duración de 2 meses.
Las sesiones, de 90 minutos, son semanales.

Una vez terminado este ciclo, el paciente estará en condiciones de seguir el circuito para la cirugía.

En cada grupo participan 10 pacientes y un familiar si lo desea (sería conveniente las dos primeras).

Cambios antes de la cirugía:

- ☐ Evita saltarte el desayuno. Toma tres comidas por día + 2 colaciones (preferiblemente con alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa y azúcar)
- ☐ Disminuye el tamaño de las raciones
- ☐ Limita las comidas fuera de casa a una por semana; elige alimentos saludables (bajo en grasa/ azúcares)
- ☐ Aumenta la ingesta de frutas, vegetales y/o cereales integrales en tu dieta
- ☐ Disminuye la ingesta de postres/ dulces. Limítala a una vez por semana
- ☐ Disminuye la ingesta de grasa en tu dieta (elige alimentos bajos en grasa: desde la compra!)
- ☐ Prepara comidas controlando las porciones proteicas (tamaño del puño)
- ☐ Aumenta la actividad física (caminar, nadar, videos de actividad física)
- ☐ Disminuye la toma de bebidas carbonatadas, azucaradas o con cafeína
- ☐ Bebe, al menos, 2l de agua al día
- ☐ Evita el alcohol
- ☐ Inicia con la suplementación de vitaminas, una al día (Supradyn active, etc..)
- ☐ Empieza con la suplementación de Calcio + Vitamina D
- ☐ Practica masticar de **manera minuciosa** los alimentos hasta alcanzar consistencia líquida en la boca **antes de tragar**
- ☐ Practica también beber mediante pequeños sorbos las bebidas, evitando grandes tragos
- ☐ Practica, desde ahora No beber líquidos 30 minutos antes, durante, y 30 minutosdespués de las comidas
- ☐ Perder_____kg antes de la cirugía
- ☐ Realiza el registro alimentario diariamente durante_____semanas y devuélvelo a tu dietista

Violeta Moize. Unidad funcional de Obesidad. Hospital Clínic i Universitari Barcelona
Fax: 93- 4516638
Tel: 93-2275400, ext: 2326
e-mail: violetamoize@yahoo.es

- ☐ Otros:

_____
_____
_____
_____
_____

Bypass Gástrico: **Complicaciones**

Como cirugía mayor que es, no está exenta de complicaciones.
El 20% de los pacientes sufre algún tipo de complicación.

1) Graves:
(e incluso mortales) 0,5%:
- Tromboembolismo pulmonar
- Tromboblebitis
- Neumonía
- Fístula
- Estenosis anastomosis gastro-yeyunal
- Oclusiones del intestino delgado

2) Menores:
- Infección de la herida
- Dificultad para expulsar las secreciónes de los pulmones

3) Tardías:
- Hemorragia del tracto digestivo
- Úlcera marginal
- No bajar de peso
- Estenosis del orificio de salida
- Síndrome de dumping *(Si no se siguen las normas de progresión de la dieta)*
- Deficit de vitaminas y minerales

Bypass Gástrico:

Problemas Frecuentes después de la cirugía y Forma de Solucionarlos (I)

- **Deshidratación**

Causas
- Por toma insuficiente de líquidos
- La deshidratación es más frecuente cuando aparecen náuseas y vómitos

Soluciones
- Consumir como mínimo 6 vasos de agua al día.

- **Estreñimiento**

- Es un síntoma frecuente durante el primer mes

Soluciones
- Mejora fácilmente modificando la textura y el tipo de alimento
- La toma regular de frutas y zumos reduce el estreñimiento

Bypass Gástrico:

Problemas Frecuentes después de la cirugía y Forma de Solucionarlos (II)

- **Obstrucción de la salida del estómago**

La salida del estómago puede bloquearse temporalmente

Causas
- Alimentos insuficientemente masticados. Esto nos produce: náuseas, vómitos y dolor

Soluciones
-Ingerir alimentos de textura blanda y masticar adecuadamente
-Si persiste, debe consultar a su médico

- **Ruptura de la línea de grapas**

Es una complicación poco frecuente

Soluciones
- Evitar la ingesta de grandes cantidades de comida, aunque sean bien tolerada

Bypass Gástrico:

Problemas Frecuentes después de la cirugía y Forma de Solucionarlos (III)

- **Aumento de tamaño del reservorio gástrico**

Causa
- Ingesta excesiva de alimentos

Soluciones
- Comer cantidades pequeñas de alimentos
- Modificar la textura de los alimentos

- **Ganancia de peso o imposibilidad para perderlo**

Causas
- Ingesta abundante de alimentos y, sobretodo, de líquidos azucarados

Soluciones
- Reducir la ingesta de alimentos y evitar líquidos azucarados. Si el problema persiste, consultar con su médico.

- **Caída del cabello**

Puede suceder en el período de mayor pérdida de peso.
No se alarme, pronto volverá a crecer.

CUIDADOS DEL PACIENTE EN LA FASE POSTOPERATORIA.

Una vez se despierte es muy importante que empiece a moverse y a realizar ejercicios respiratorios, por lo que aconsejamos respirar profundamente varias veces al día. Esto nos ayudará a expulsar todas las flemas y que nuestros pulmones se dilaten. Recomendamos hacer como mínimo dos respiraciones profundas y un golpe de tos cada hora.
Después de la intervención usted puede sentir algo de dolor en el abdomen. Esto es debido al aire que se introduce para poder realizar dicha intervención por vía laparoscopica.
La actividad física dependerá de cómo se encuentre. Se aconseja que camine.
A las 24 horas de la operación ya pueden retirarse los apósitos y ducharse. Esto nos ayudará a que la recuperación sea mas rápida y a que los puntos de incisión no se nos infecten. Para ello, una vez estén bien secos les daremos unos toques de yodo povidona acuosa.
Si usted es portador de algún drenaje en la herida , igualmente puede ducharse, después lavar el drenaje y la zona de alrededor con suero fisiológico y poner povidona acuosa, para después taparlo con unas gasas estériles.

ACTIVIDAD FÍSICA

Usted abandonará el hospital al cabo de uno o dos días tras la operación.
El inicio de la actividad física dependerá de cómo se encuentre. Algunas personas probablemente serán capaces de volver a sus actividades normales en dos semanas, incluyendo conducir, subir escaleras, levantar objetos livianos y trabajar. En general, la recuperación es progresiva desde que el paciente llega a su domicilio.
Una vez esté fuera del hospital debe introducir en su vida cotidiana la práctica del ejercicio, de forma progresiva pero constante.
Se recomienda practicar una actividad física aeróbica (caminar, nadar, bicicleta), a una intensidad baja o moderada . Empezaremos con una frecuencia de 20 minutos al día, aumentando 10 minutos cada semana hasta llegar a realizar la actividad elegida durante 60 minutos cada día.
En la actividad física, tanto la frecuencia como la intensidad deben ser adaptadas individualmente a cada paciente.

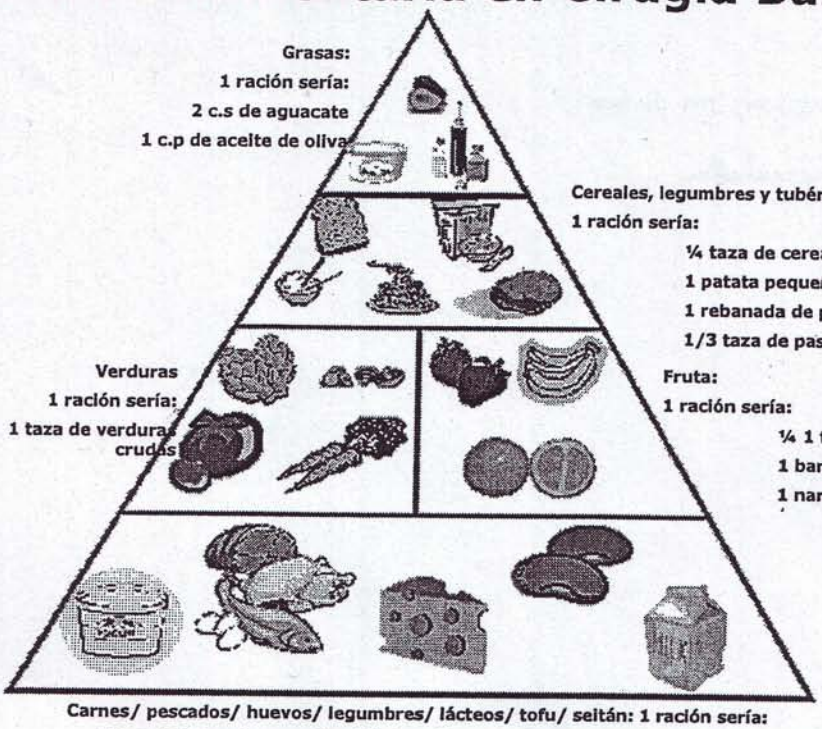
INCORPORACIÓN SOCIAL Y VIDA LABORAL:

La mayoría de los pacientes pueden volver a trabajar a los quince días después de la operación.
Por supuesto, la incorporación laboral depende del tipo de trabajo que realice cada paciente.
Aquellos que desempeñan trabajos administrativos o sedentarios, normalmente se reincorporan al trabajo en pocos días, mientras que aquellos que desempeñen trabajos manuales o que tienen que levantar objetos pesados pueden tardar más tiempo.
La reincorporación laboral debe ser valorada a nivel individual. El equipo médico le aconsejará cuándo usted estará preparado para volver a trabajar.

POSIBLES COMPLICACIONES POSTOPERATORIAS

La presencia de fiebre, empeoramiento del dolor abdominal, distensión del abdomen, naúsea y vómito persistente, o salida de líquido o pus por alguna de las heridas son indicaciones de que puede haber ocurrido alguna complicación.
En caso de que presente alguno de estos síntomas, debe contactar con su cirujano. Si eso no es posible, deberá acudir al hospital donde le han operado (al servicio de urgencias para valorar dicho empeoramiento ya que puede haber ocurrido alguna complicación).

Pirámide Alimentaria en Cirugía Bariátrica



Grasas:
1 ración sería:
2 c.s de aguacate
1 c.p de aceite de oliva

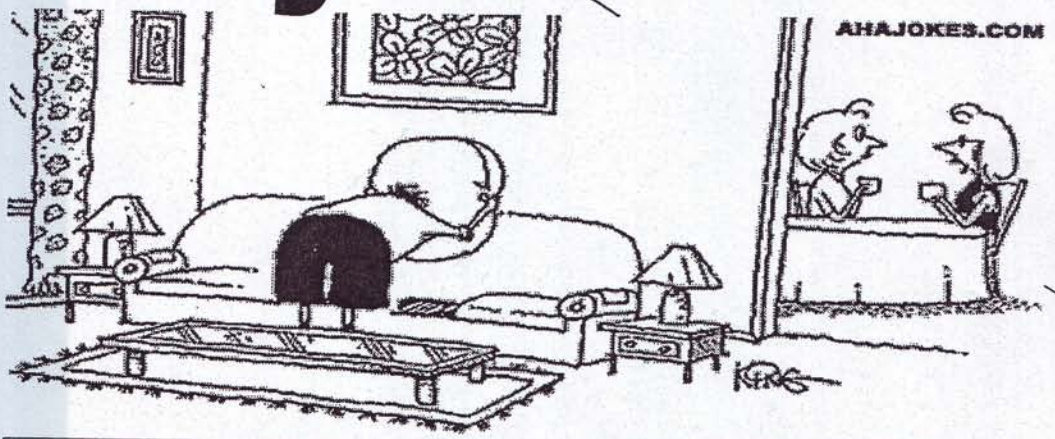
Cereales, legumbres y tubérculos:
1 ración sería:
¼ taza de cereales desay.
1 patata pequeña
1 rebanada de pan
1/3 taza de pasta o arroz cocido

Verduras
1 ración sería:
1 taza de verduras crudas

Fruta:
1 ración sería:
¼ 1 taza de fresas, uvas
1 banana pequeña
1 naranja pequeña

Carnes/ pescados/ huevos/ legumbres/ lácteos/ tofu/ seitán: 1 ración sería:
1 taza de legumbres cocidas/ ¼ taza de queso fresco (tipo cottage)/ 30g de carne, pollo, pescados/ 1 huevo/ 50g de tofu o seitán

Ejercicio



El doctor dice que necesita hacer actividad física. Por eso, tres veces por semana, le escondo el mando a distancia

3-abr-06

caminar

PROGRESION ALIMENTARIA TRAS BY-PASS GASTRICO

Nota: Este documento es una **guía general** para el reinicio y seguimiento de la alimentación en pacientes obesos sometidos a la cirugia bypass gástrico en y de roux. **La pauta de alimentación definitiva requiere carácter individual y será adaptada en cada caso por la Nutricionista del equipo.**

RECOMENDACIONES

Al regresar a casa usted reiniciará su alimentación. Es importante recordar los cambios que deberá realizar en su dieta habitual. Estos cambios son principalmente: ***como*** deberá comer, ***cuanto***, (el *tamaño)* de la ración y ***que alimentos*** comerá tras la cirugía bypass gástrico

Recomendaciones generales tras By-pass Gástrico

Algunos pacientes sienten inquietud sobre la manera en que deberán alimentarse tras someterse a la cirugía bypass gástrico. Existe pues, cierta confusión sobre como y que alimentos deberán comer después de esta operación. Nosotros intentaremos clarificar algunas de estas inquietudes.

Previamente, le daremos unas observaciones que le tranquilizaran:

- Usted será capaz de comer alimentos normales nuevamente, sin embargo, esta adaptación le llevara varias semanas. Durante este tiempo su dieta progresara desde alimentos blandos, como yogur, queso cottage, sopas y cremas hacia alimentos mas sólidos, estos incluyen, verduras, pastas, pescados y carnes.
- La progresión a alimentos sólidos puede llegar a ser engañosa y requiere una serie de ensayos y errores. No se desanime. Si usted encuentra algún alimento que no tolera, espere una semana e inténtelo nuevamente. Usted será capaz de comer la mayor parte de alimentos que consumía antes de la cirugía.
- Podrían presentarse vómitos ocasionales, principalmente al principio y podría ser debido a intentar comer una elevada cantidad de alimento por ingesta y demasiado rápido. Al ajustar sus hábitos alimentarios, usted evitara este problema.
- Usted puede no sentir hambre ni ganas de comer. Algunas personas declaran no ingerir grandes cantidades de alimentos e incluso tienen que ser animados o recordarles que tienen que comer. Es importante comer para recuperarse de la cirugía y mantenerse saludable.
- Después de unos meses, usted volverá a tolerar una dieta normal y aun será capaz de comer fuera de casa en restaurantes. En ese caso, habrá ciertos alimentos que tendrá que evitar y tendrá que consumir pequeñas porciones.

Recomendaciones practicas a considerar al iniciar la ingesta de alimentos:

- La anatomía de su estomago y del intestino son diferentes después del bypass gástrico, el cual requiere modificaciones en su

alimentación que estarán relacionadas con la cantidad de alimento en cada toma y con la clase de alimento que debemos consumir.

- Su nuevo estomago es mas pequeño que su estomago original, aproximadamente tiene el tamaño de un huevo mediano y permite albergar un volumen de 30ml. También, la nueva unión del estomago con el intestino es de 1cm. de ancho, el tamaño del dedo índice
- Se recomienda beber y comer solo **pequeños volúmenes** y de forma frecuente. Si intenta comer y beber grandes cantidades al mismo tiempo, esto, puede provocarle malestar abdominal, e incluso vómitos
- Es importante que mastique bien su comida, así, esta puede ser fácilmente digerida y pasar libremente del estomago al intestino
- Coma y beba ***despacio.*** De lo contrario usted puede sufrir nauseas, vómitos o dolor.
- Oriente su alimentación al consumo preferente de alimentos saludables. Esto es especialmente importante desde que usted tiene que consumir una cantidad menor de alimentos.
- No progrese su alimentación muy rápido. Tómese un mes para que su sistema digestivo pueda adaptarse a la nueva situación tras la cirugía. Sea paciente, usted será capaz de llevar una alimentación normal nuevamente!

Que problemas pueden presentarse:

➢ **Vómitos:** puede sentir nauseas y vómitos si: come muy deprisa, no mastica lo suficiente o masticando poco, bebe agua mientras come, progresa la alimentación demasiado rápido, realiza menos de 4 comidas al día

➢ **Perdida de peso inadecuada :** No abusar de los alimentos líquidos que contienen un alto contenido en energía (Cal) como: zumos de fruta, bebidas con chocolate, dulces y/o bebidas energéticas. Al ser líquidos, son bien tolerados y un elevado consumo, frenará perdida de peso.

➢ **Síndrome de dumping: Consideraciones**

- El síndrome de dumping puede ocurrir después de cualquier operación que altera la manera normal en que los alimentos abandonan el estomago
- El síndrome de dumping es usualmente causado por ciertos alimentos como los azucares refinados y grasas densas, que abandonan el estomago e ingresan en el intestino rápidamente.
- Los síntomas del síndrome de dumping incluyen mareos ligeros, sudores fríos, calambres abdominales y diarrea. El Paciente puede experimentar alguno o todos estos síntomas tras la ingesta de estos alimentos.
- Estos alimentos actúan como esponjas, absorbiendo agua en el intestino y dando lugar a los síntomas antes mencionados.
- Además de evitar el consumo de alimentos dulces y grasas densas el síndrome de dumping puede evitarse realizando 6 comidas al día y de pequeño volumen. Eligiendo alimentos con alto contenido en proteínas, bebiendo fuera de las comidas principales, comiendo

lentamente, masticando bien y descansando antes de levantarse de la mesa

- Algunas personas encuentran a los alimentos dulces más dulces que antes de someterse a la cirugía, y por ello algunos prefieren evitar estos alimentos completamente.

➢ **Diarrea:** puede estar causada por consumir alimentos con mucha azúcar o grasa, por consumir alimentos y bebidas al mismo tiempo. Algunos alimentos pueden ser bien tolerados un día y producir diarrea al día siguiente

➢ **Estreñimiento:** Algunos pacientes experimentan estreñimiento. Esto, podría deberse a un inadecuado aporte de fluidos o fibra, falta de ejercicio, algunos medicamentos u otras causas. Para prevenir estos síntomas, recuerde:

- **beber 2l de agua al día**
- **caminar 30 minutos al día (tan pronto como sea tolerado tras la cirugía)**
- **combinado de ciruela y manzana (cocida o rallada o en puré) o de manzana con cereales integrales 2 veces al día**

recetas útiles: Pueden cacinarse en el microondas y endulzarse con edulcorantes líquidos (unas gotas):

A) Mezcla de ciruelas y manzana cocida

½ taza de manzana cocida
2 cucharadas de postre de mermelada de ciruela
una cucharada sopera de cereales tipo "SpecialK"

B) Mezcla de manzana con cereales:

½ taza de manzana cocida
una cucharada sopera de cereales tipo "all bran"
una ciruela seca

➢ **Reflujo:** Después de la cirugía, solo una pequeño porcentaje del estomago esta disponible para recibir alimentos. Por ello, usted se sentirá lleno con una pequeña cantidad de alimento. Comer mucho, muy rápido y beber mientras come puede causar reflujo. **Si siente reflujo, deberá realizar los siguientes cambios:**

- Tome pequeños mordiscos de alimento cada vez
- Mastique **30** veces antes de tragar
- Tómese **3 minutos entre mordiscos**. Utilizar un controlador del tiempo (tipo reloj de cocina) puede ayudarle a disminuir la velocidad entre mordiscos
- No beba líquidos con las comidas. Beba una hora antes o después de las comidas. Evite bebidas con cafeína o alcohol

➢ **Gas:** En ocasiones los pacientes experimentan gas tras la cirugía. Si bien en condiciones normales podría ser molesto, tras la cirugía, puede llegar a ser doloroso. Para evitarlo siga las recomendaciones:

- Tome pequeños sorbos de bebida, despacio. No use pajitas
- No beba refrescos carbonatados
- Tome zumos de frutas diluidos (50% agua, 50% zumo)
- Beba leche sin lactosa
- Evite los alimentos que producen gas como legumbres, coles, bróculi y cebolla
- Coma despacio. Tómese tres minutos entre cada bocados y mastique bien.

AL INICIAR LA ALIMENTACION:



FASE 1.

DIETA TRITUADA O MUY BLANDA: Constituye la primera fase del inicio de la alimentación y su duración dependerá de cada individuo (aproximadamente una a dos semanas)

- Durante las dos semanas siguientes a la cirugía su dieta estará constituida principalmente por alimentos triturados, blandos o combinados, como el queso cotagge, yogurt, huevos, sopas, purés, etc. Recuerde que las porciones deberán ser pequeñas ya que su estomago tiene una capacidad de alimento limitada, haciendo necesario comer al menos 6 veces por día
- Continúe comiendo pequeñas cantidades, lentamente. Consuma unas 2 cucharadas en 10-15 minutos
- Continúe tomando 1 litro de agua al día u otros fluidos bajos en calorías entre comidas.
- Evite bebidas alcohólicas
- Es preferible consumir en lugar determinado (como por ejemplo la mesa de la cocina) evitando comer delante de la T.V. Estas medidas le ayudaran a concentrarse en comer despacio y a darse cuenta cuando su estomago esta lleno.
- ***Recuerde,*** los alimentos que tienen proteínas (leche, yogur y queso, carnes, pescados, huevos, tofu) son muy importantes en estas fases, deberán consumirse en cada toma y en primer lugar (antes de las harinas, las verduras o las frutas)

Consejos Sobre Como Ablandar / triturar Los Alimentos

- Corte el alimento en trozos pequeños
- Coloque el alimento en la licuadora o trituradora
- Agregue el liquido como: caldo, leche o jugo
- Triture el alimento hasta obtener un puré fino
- Cuele el alimento si no ha quedado del todo liso
- Sazone el alimento para consumirlo. Si no desea sazonarlo, puede utilizar especies (pimiento negra, pimienta de canela, pimienta roja, etc.)



Ejemplo de Menú durante _____semana post cirugía

Desayuno:

½ taza de leche desnatada o semidesnatada	1 lácteos y derivados
¼ taza de cereales sin azúcar ni miel ni chocolate	1 harinas

Media Mañana:

1 o ½ yogur	1 lácteos y derivados

Comida. Puré fino:

¼ taza de patatas hervidas +	½ harinas
¼ taza de pollo desmenuzado	½ canes/pescados/huevos
1 cucharada postre de aceite	½ grasa

Media tarde

¼ taza de queso cottage bajo en grasa	½ carne/pescado/huevos
½ taza de puré de frutas natural sin jugo ni azúcar	1 fruta

Cena

30g de ternera triturada en base de caldo	1 carne/pescados/huevos
¼ de taza de puré de judías verdes	½ verduras
¼ taza de patatas	½ harinas
1 cucharada sopera de aceite	½ grasa

Antes de acostarse

1 yogur desnatado sin azúcar o ½ vaso de leche desnatada	1 lácteos y derivados

EN BASE AL MENÚ EJEMPLO, elija alimentos de los siguientes grupos para planificar sus comidas.

Grupo de los Lácteos y Derivados

- Elija 3-4 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de proteína calcio

½ - 1 taza de leche desnatada o semidesnatada
½ - 1 taza de leche sin lactosa (Diarical ®, Al-110®)
1-2 cucharadas de leche en polvo desnatada
1 yogur sin azúcar, desnatado o bajo en grasa
½ - 1 taza de leche de soja
½ taza de quesos suaves bajos en grasa tipo Quark, requesón, mato

Grupo de los Vegetales

- Elija 2-3 ítems de este grupo cada día
- Recuerde que las primeras dos semanas, consumirá los alimentos triturados o muy blandos
- Estos alimentos son buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y son bajos en calorías

½ taza de jugo de vegetales (tomate, zanahoria)
½ -1 taza de vegetales (variando), como: judías verdes, zanahoria, calabaza, calabacín, espinacas, berenjena, acelgas.

Nota: los repollos, col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas y bróculi pueden causar malestar abdominal y flatulencias. Evitar los vegetales crudos hasta 6-8 semanas después de la cirugía.

Grupo de las Frutas

- Elija 3-4 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y azúcar

  - ½ taza diluida de jugo de frutas sin azúcar añadido
  - ½ taza de puré de fruta o compota de frutas sin azúcar añadida

evite la fruta cruda hasta 6-8 semanas después de la cirugía

Nota: el jugo de frutas sin diluir contiene una cantidad elevado de azúcar, lo cual puede causar el *Síndrome de dumping*. Por ello es importante diluir el jugo mezclando ½ taza de jugo con ½ taza de agua. Estos alimentos, tienen añadido azúcar en su composición.

Grupo de las Harinas

- Elija 2-3 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de energía, vitamina B y pueden estar enriquecidos en hierro

½ a 1 taza de sopa (de cualquier tipo, baja en grasas)
2 tostadas
½ taza de pasta cocida
½ taza de cereal como, por ejemplo:
avena, crema de arroz, crema de trigo, patatas, polenta (harina de maíz)
½ taza de cereales secos ablandados con la leche, sin azúcar, miel, chocolate, frutos secos, por ejemplo:
- Cheerios, Cornflakes, Rice Crispies, Weetabix

Nota: Evite panecillos y bollos hasta 6 u 8 semanas después de la cirugía. Estos no suelen ser bien tolerados cuando se consumen antes de tiempo. Cuando este preparado para probar el pan, intente primero las tostadas. Mastique bien. Al inicio usted será capaz de consumir solo ¼ - ½ rebanada de pan.

Grupo de la Carne, Pescados y Huevos

- Elija 3-4 ítems de este grupo cada día (textura triturada o muy blandos)
- Estos alimentos son buena fuente de proteína, energía, hierro y vitaminas del grupo B

  - 1 huevo (pasado por agua o escaldado)
  - 50g tofu
  - 30g de queso suave, bajo en grasa¼ de taza de queso cottage bajo en grasa
  - 30g de carne, pescados y huevos, pollo en piezas pequeñas y muy blandas como: cerdo, pavo, ternera, vaca, pan de carne

Nota: la carne deberá estar melosa (húmeda). Intente consumir atún o jamón o ensalada de pollo hecha con mayonesa sin grasa. Elija las carnes tiernas de vaca y ternera. El jugo de carne sin grasa puede ayudar a obtener una textura mas blanda.

Grupo de las Grasas

- Elija 2-3 ítems de este grupo cada día
    - 1 cucharada de postre de mantequilla, margarina o aceite
    - 1 cucharada de postre de mayonesa baja en grasa o aderezo de ensaladas.

Bebidas

Es muy importante beber un mínimo de 2 litros de liquido al día (8 tazas) para evitar la deshidratación y el estreñimiento. Estas bebidas pueden ser agua, te helado, jugo de frutas diluido, bebidas no alcohólicas o leche.

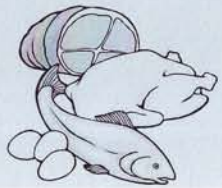
Evitar las bebidas con alcohol, cafeína, carbonatadas (gas), azucaradas (chocolateadas, zumos de frutas, bebidas dulces) o energéticas

Consideraciones

- Después de aproximadamente 2 semanas usted será capaz de agregar alimentos sólidos a su alimentación

- Cuidado!: esta dieta es insuficiente en calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Solo puede realizarla bajo consejo de su medico durante las 4 semanas después de la cirugía bypass . No esta recomendada para el tratamiento convencional de perdida de peso.

Alimentos con alto contenido en proteínas



Cuando inicie la progresión de alimentos, recuerde que tiene que intentar añadir dados de carne, pollo, pescado o queso bajo en grasa a su plan habitual de comidas. Empiece con pequeñas cantidades y vaya aumentando el tamaño de la ración en función de su tolerancia. (1/4 taza = 30g). Recuerde que, a esta altura, estos alimentos deberán consumirse muy blandos o triturados. Las raciones de alimentos de la tabla 1, se refiieren a alimento cocido.

		Proteínas (g)
30g	Partes tiernas de pescado cocidos, pollo, ternera, cerdo, carnes desmenuzadas, a dados, picada o triturada	7
30g	1 rebanada de jamón cocido/ pavo/ pollo bajo en grasa	7
30g	1 rebanada de queso suave bajo en grasa	7
½ taza	Queso cottage bajo en grasa, quark, requesón	13
½ taza	Huevo pasado por agua o escaldados, o revueltos con agua	7
½ taza	Legumbres (blancas, rojas, pintas)	8

FASE 2

DIETA SOLIDA. COMO INICIARLA.

Este tipo de dieta, empezara entre **finales de la primera o al iniciar la segunda semana,** avanzando progresivamente hasta la semana 10 desde la cirugía, llegando así a una dieta normal equilibrada saludable y variada

- En este momento usted deberá añadir alimentos sólidos a su dieta
- Este será un proceso gradual
- Empiece añadiendo un nuevo alimento sólido al día

Pasos A Seguir Para Incorporar Alimentos Sólidos En Su Alimentación

1. Pruebe un pequeño mordisco del alimento y mastique bien, espere 2-5 minutos. Si este es bien tolerado o no siente molestias tras la ingesta, repita este proceso con los 2 próximos bocados de alimento.
2. Si tras el 3 bocados no detecta problemas termine de comer el alimento.
3. Si en algún momento se siente lleno, con nauseas o vomita pare de comer y descanse. Tome solamente líquidos claros hasta la próxima comida. Vuelva a probar alimentos sólidos al día siguiente.

GUÍAS GENERALES

- Continué realizando **6 comidas al día** y consumiendo pequeñas cantidades de liquido y purés diariamente pero agregue una ración de alimento sólido cada día. Inicialmente todos los alimentos deberán ser blandos o cocinados. (evite las frutas o verduras crudas, los frutos secos, palomitas, etc.)
- Registre todos los nuevos alimentos y cualquier problema que tenga en sus **registros dietéticos** diarios. Traiga esta lista con usted en su próxima visita con su médico o nutricionista. Si experimenta alguna molestias con algún alimento espere una semana y vuelva a intentarlo.
- **Continúe tomando las vitaminas y minerales todos los días**. Esta medida le ayudara a prevenir deficiencias de vitaminas y minerales, y recuerde…son **para toda la vida!!**
- Mastique bien la comida y los alimentos hasta conseguir una textura casi liquida en la boca antes de tragarlo.

- Sus comidas estarán formadas por alimentos blandos
- Los líquidos que podrá consumir incluyen: agua, zumo de fruta diluido, bebidas sin azúcar (te sin adición de azúcar, café claro, zumo de zanahoria natural), gelatinas sin azúcar.
- Con el objetivo de asegurar la ingesta proteica se recomienda beber entre comidas (pasados unos 15 minutos de las mismas) así como empezar comiendo el alimento rico en proteínas.
- Los alimentos blandos deberán incluir queso cottage, yogurt, huevo, sopas, y purés de verdura.
- Tome la dosis de vitaminas cada día. Ello le ayudara a prevenir las deficiencia vitamínicas y minerales
- Tome las vitaminas fuera de las comidas, entre horas. No las tomes con café, te ó cola.. Esos bebidas pueden disminuir la absorción de las vitaminas, tanto las de suplemento, como las de los alimentos.
- Algunas personas manifiestan malestar abdominal o distensión (vientre hinchado) con las bebidas carbonatadas.
- Realice como mínimo 6 comidas al día. La cantidad de alimento que usted podrá consumir en cada comida es muy pequeña. Usted tendrá que realizar muchas comidas al día para alcanzar sus recomendaciones diarias de proteínas, vitaminas y minerales.
- Elija un ítem del grupo de carnes/pescados/huevos y lácteos en cada comida . Estos alimentos tienen un alto contenido en proteínas. Las proteínas permiten a su organismo recuperarse de la cirugía.
- Evite las bebidas que contienen alcohol.
- Si come chicles, elíjalos sin azúcar que los azucarados. No se los trague!
- Triture bien los alimentos hasta dejarlos suaves y obtener así purés finos evitando trozos grandes, semillas o gránulos .
- Tome un mínimo de 2 litros de agua o bebidas sin azúcar entre comidas (té o café sin adición de azúcar, gaseosas sin azúcar)
- Las comidas liquida deberá realizarlas a pequeños sorbos y lentamente. Beba 180cc o ¾ taza entre 20-30 minutos.

Registre los alimentos que consuma y las cantidades como mínimo de los 2-3 días previos a la próxima consulta. Traiga el registro consigo en la próxima visita con su nutricionista.

La nutricionista calculará la cantidad de calorías y proteínas que usted esta comiendo y le dará consejos útiles para alcanzar su objetivo proteico.

Plan de menús

Ejemplo de Menú

Grupos de Alimentos	
Desayuno:	
½ - 1 taza de leche desnatada o semidesnatada	1 lácteos y derivados
½ taza cereales del desayuno sin azúcar, miel, chocolate ni frutos secos	1 harinas
Media Mañana:	
1 yogur desnatado	1lácteos y derivados
Comida:	
40g de pollo en piezas pequeñas, desmenuzado ó salteado	1 carne/pescados/huevos
60g de calabacín hervido	1 harinas
1 cucharadita de aceite de oliva	1 grasa
Media tarde	
¼- ½ taza de queso cottage bajo en grasa	1 carne/pescado/huevos
½ manzana cocida	1 fruta
Cena	
30g de pescado cocidos en pequeñas piezas o triturado	1 carne/pescados/huevos
½ taza de judía verde tierna	1 verduras
1 cucharadita de aceite de oliva	1 grasa
Antes de acostarse	
½ taza de leche desnatada o semidesnatada ó 1 yogur	1 lácteos y derivados

Entre comidas usted puede comer gelatina sin azúcar y tomar bebidas sin azúcar

Consejo: mezcle la carne con puré de patatas o mezcle las carnes con las sopas. Mejorara el sabor

EN BASE AL MENÚ EJEMPLO, elija alimentos de los siguientes grupos para planificar sus comidas.

Nota: estas no son los tamaños de raciones estándares que se recomiendan en la pirámide de alimentos. Estos que se describen a continuación son específicos para la cirugía gástrica bypass.

Grupo de los Lácteos y Derivados

- Elija 3-4 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de proteína calcio
  - ½ - 1 taza de leche desnatada o 1% baja en grasa
  - ½ - 1 taza de leche sin lactosa (Diarical ®, Al-110®)
  - 2 cucharadas de leche en polvo desnatada
  - 1 yogur sin azúcar, desnatado o bajo en grasa (elimine trozos de fruta en el yogur)
  - ½ - 1 taza de leche de soja
  - Preparados lácteos sin azúcar (ej: Actimel sin azúcar)

Grupo de los Vegetales

- Elija 2 ítems de este grupo cada día. (textura bien blanda)
- Estos alimentos son buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y son bajos en calorías

  ½ taza de jugo de vegetales (tomate, zanahoria) o
  ½ -1 taza de verdura (variadas), hervidas o purés, como por ejemplo:

  espárragos, berenjena, espinacas, coliflor, judías verdes, zanahoria, calabacín, brécol (otras coles)

Nota: los repollos, col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas y bróculi pueden causar malestar abdominal y flatulencias. Evitar los vegetales crudos hasta 6-8 semanas después de la cirugía.

Grupo de las Frutas

- Elija 2 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y azúcar
  - ½ taza diluida de jugo de frutas sin azúcar añadido

- ½ taza de puré de fruta o compota de frutas sin azúcar añadida
- Todas las frutas en general pueden ser bien toleras, cocidas, maduras o crudas

Nota: el jugo de frutas sin diluir contiene una cantidad elevado de azúcar, lo cual puede causar ***Síndrome de dumping.*** Por ello es importante diluir el jugo mezclando ½ taza de jugo con ½ taza de agua. Estos alimentos, ya tienen añadido azúcar en su composición.

Grupo de las Harinas

- Elija 3-4 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de energía, vitamina B y pueden estar enriquecidos en hierro

  - 2 tostadas
  - ½ taza de pasta cocida
  - ½ taza de cereales del desayuno sin miel ni chocolate ni frutos secos
  - ½ taza de cebada o avena
  - ½ -1 taza de sopa espesa (de cualquier tipo, baja en grasas)
  - ½ taza de cereal como, por ejemplo:

    patatas, arroz, pasta fina, cus-cus, polenta, avena, crema de trigo o de arroz a partir de sémolas

Grupo de la Carne, Pescados y Huevos

- Elija 4 ítems de este grupo cada día
- Estos alimentos son buena fuente de proteína, energía, hierro y vitaminas del grupo B

  - 1 huevo cocido (escaldado -poche-, pasado por agua, revuelto, hervido)
  - ¼ de taza de queso cottage bajo en grasa o queso de Burgos o Quark o cottage
  - 50g tofu / seitán
  - ½ taza de atún envasado al natural
  - 30g de carne, pescado y huevo, pollo en piezas pequeñas, cerdo, pavo, ternera, pan de carne

Nota: muchos pacientes toleran el pescado antes que la carne o el pollo.

Grupo de las Grasas

- Elija 2 ítems de este grupo cada día

  - 1 cucharada de te de mantequilla, margarina o aceite
  - 2 cucharadas de te de margarina baja en grasas
  - 1 cucharada sopera de mayonesa baja en grasa o aderezo de ensaladas.

Bebidas

Es muy importante beber un mínimo de 2 litros de liquido al día (8 tazas) para evitar la deshidratación y el estreñimiento. Estas bebidas pueden ser agua, te helado, jugo de frutas diluido, bebidas no alcohólicas o leche.

Evitar las bebidas con alcohol, cafeína, carbonatadas (gas), azucaradas (chocolateadas, zumos de frutas, bebidas dulces) o energéticas

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN PROTEINAS PARA CIRUGÍA GÁSTRICA BY-PASS

CLÍNIC BARCELONA
Hospital Universitari

- El aporte proteico en la alimentación diaria es importante para todos los individuos, pero es especialmente importante para aquello que han sido intervenidos de cirugía gástrica bypass. La proteína es necesaria para permitir la cicatrización de las heridas y para curar su nuevo estomago.

- Es también importante para mantener la masa muscular durante la perdida de peso. Si no consume la cantidad suficiente de proteínas en su alimentación, no podrá curarse de la cirugía, además puede sufrir caída del cabello, entre otras complicaciones.

- Recuerde que usted deberá consumir pequeñas cantidades de alimento cada vez debido a su nuevo estómago de pequeño tamaño. El grupo de las carne / pescados/ huevos, y lácteos son una buena fuente de proteína. Intente incluir, como mínimo, una ración de cada unos de esos grupos en cada comida y entre horas (snack).

- Usted necesita _____ g. de proteína

La lista que se describe a continuación, contiene alimentos que son especialmente ricos en proteínas

Líquidos con un alto contenido en proteínas & alimentos en puré

1 taza de leche desnatada, enriquecida con leche en polvo
1 taza de yogur desnatado sin azúcar
½ taza de queso cottage desnatado (o cualquier otro queso de untar **0% M.G**)
1 taza de sopa con 3 cucharadas soperas de Resource protein instant (*Novartis*)
1 taza de pudín sin azúcar hecha con leche desnatada y enriquecida con leche en polvo
75g tofu
y, de manera excepcional!!: 1 tarrito de alimentación infantil de carne (natural)

Nota: Usted puede aumentar el contenido proteico de sus comidas agregando leche en polvo desnatada a las preparaciones. Una cucharada sopera añade **2 gramos de proteína** y tan solo 28 kcal. Así, usted puede duplicar el contenido proteico de la leche añadiendo 1 taza de leche en polvo desnatada a ¼ de leche desnatada (14 gramos de proteínas. 149 calorías por 30g).

También puede utilizar la proteína en polvo (Resource protein instant) que le hemos entregado en el hospital, que **aporta 5g proteínas por cada cucharada sopera** y sólo 19 kcal.

Consejos útiles:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LISTA DE LA COMPRA # 1
(2 semanas de seguimiento)

CLÍNIC BARCELONA
Hospital Universitari

Lácteos y derivados

- Leche desnatada o semidesnatada
- Queso cottage (desnatado o bajo en grasa)
- Queso de Burgos, Queso ricotta (desnatado o parcialmente desnatado)
- Yogur (desnatado, natural, sin adición de azúcar o azucarado de forma artificial, ejemplo: actimel sin azúcar)

Verduras

- Verduras blandas (ejemplo: calabacín, zanahoria, calabaza. Recuerde evitar aquellos que producen gas como bróculi, coliflor, alcachofa, etc.)
- Zumos o triturados de verduras

Grupo de la Fruta

- Jugo de frutas (asegúrese de que este sea 100% zumo de fruta sin azúcar añadida y que deberá diluirlo con agua antes de consumirlo)
- Jugo y/o puré de manzana o pera sin azúcar
- Compotas

Grupo de las harinas

- Sopas (baja en grasa y bien mezclada)
- Polenta (harina de maíz)
- Puré de patatas

Grupo de la carne/ pescados/huevos

- Huevos (pasados por agua o revueltos, sin cocinar demasiado)
- Carnes, pescados blandos (transformarlos en puré)

Colaciones- snacks

- Polvos para flanes caseros sin azúcar, gelatinas sin azúcar

Bebidas

- Agua
- Zumos diluidos (50% agua /50% zumo)
- Bebidas sin azúcar, sin alcohol y sin gas, Te frío sin azúcar (sin cafeína)

LISTA DE LA COMPRA # 2
(6 semanas de seguimiento)

CLÍNIC BARCELONA Hospital Universitari

Lácteos y derivados

- Yogur (desnatado, natural, sin adición de azúcar o azucarado de forma artificial)
- Leche
- Queso bajo en grasa en general, tipo Burgos
- Queso cottage (desnatado o bajo en grasa)
- Queso ricotta (desnatado o parcialmente desnatado)

Verduras

- Verduras frescas, congeladas o enlatadas y cocidas (ejemplo: calabacín, zanahoria, , calabaza. Recuerde evitar aquellos que producen gas como bróculi, coliflor, alcaucil, etc.)

Grupo de la Fruta

- Puré de frutas sin azúcar
- Compotas de frutas (pera, manzana, melocotón)
- Fruta fresca, enlatada
- Jugo de frutas cítricas frescas, solo la pulpa

Grupo de las harinas

- Tostadas de todo tipo (harina refinada)
- Pan tostado
- Sopas con ingredientes blandos
- Cereales: arroz, polenta, (harina de maíz), cus-cus
- Patata

Grupo de la carne/ pescados / huevos/ tofu

- Huevos
- Pescados
- Carnes cocidas magras, sin grasa (polo, pavo, ternera en pequeñas piezas)
- Pan de carne
- Albóndigas y hamburguesas de carnes magra, sin grasa (pollo, ternera)
- Tofu (supermercados, casa de alimentos dietéticos)

Bebidas

- Bebidas sin azúcar, sin alcohol y sin gas, Te frío sin azúcar (sin cafeína)
- Agua
- Zumos diluidos (50% agua /50% zumo)

NUEVAS ACTITUDES IMPORTANTES DE RECORDAR TRAS LA CIRUGÍA DE LA OBESIDAD

- Beber **al menos** 8-10 vasos de fluidos al día. Preferentemente, agua. Evite los zumos, contienen más calorías de las que necesita!
- Recuerde: No comer y beber al mismo tiempo.
- Recuerde esperar 15-30 minutos después de comer antes de empezar a beber.
- Recuerda **beber y comer despacio.**
- Evite la sobre ingesta (comer de más).
- Tómese su tiempo para **sentir saciedad** tras cada bocado.
- Recuerde realizar al menos cuatro tomas de **pequeño volumen durante el día.**
- Evite el azúcar y alimentos dulces. Para endulzar las bebidas y los alimentos, puede utilizar edulcorantes artificiales.
- Asegúrese de tomar la **suplementación vitamínica y mineral** todos los días.
- Intente alcanzar su **objetivo proteico** diariamente.
- El control en la ingesta (tanto las Calorías de los alimentos como en el tipo de alimentos que usted consuma) y mantener **hábitos y estilos de vida saludables** son para toda la vida, aun tras alcanzar una gran pérdida de peso.
- El **mantenimiento del peso** alcanzado debería ser su principal objetivo.

Corporació Sanitària CLÍNIC

Institut de Malalties Digestives i Metabòliques

HOJA INFORMATIVA

Unidad de Hospitalización situada a la escalera 5, 4ª planta.

Teléfonos : **93.2275400** Control de enfermería: extensión **2348**
Secretaría extensión **2410** de 8 h. a 15 h.
Despacho médicos extensión **2409**

Todos los profesionales del Institut de Malalties Digestives i Metabòliques trabajamos para proporcionar la máxima atención a nuestros pacientes. Para ello necesitamos la colaboración del paciente y de su familia.

Visitas:

- El horario de visitas en días laborables es de **13 h. a 20 h.** y en días festivos de **11 h. a 20 h**. Fuera de estos horarios consulten a la enfermera responsable.
- Es aconsejable no traer de visita a menores de 12 años.
- Se recomienda que durante el pase de la visita médica los familiares permanezcan en la sala de espera.

Información:

- El médico del equipo de Cirugia Gastrointestinal responsable del paciente facilitará información a los familiares a las **14 horas**. Para solicitar hora dirigirse a la secretaria de la Unidad.
- El médico del equipo de Cirugía Biliopancreática responsable del paciente facilitará información a los familiares de **8,30 h.** a **9 h**. Para solicitar hora dirigirse a la secretaria de la Unidad.
- Les rogamos llamen por teléfono sólo en caso de necesidad, para no bloquear la línea y les recordamos que, por razones obvias de discreción, no se facilitará por teléfono información detallada del estado de los pacientes.

Dieta:

- La alimentación del paciente está dirigida por el Departamento de Dietética; para traer alimentos a los pacientes es conveniente consultar a la enfermera.

Recomendaciones Generales:

- Para mayor confort es conveniente que el paciente disponga de pijama o camisón y una bata, así como las zapatillas y los objetos de higiene personal.
- Se recomienda que los familiares no traigan plantas ni flores, ya que pueden ser una vía importante de infección.
- Es posible que por necesidades organizativas, en ocasiones, sea necesario cambiar al paciente de habitación.
- Se recuerda que no está permitido fumar en el recinto hospitalario.

Gracias por su colaboración.

Corporació Sanitària CLÍNIC

Institut de Malalties Digestives i Metabòliques

FULL INFORMATIU

Unitat d'Hospitalització situada a l'escala 5, 4a planta

Telèfons :	**93.2275400**	Control d'infermeria extensió **2348**
Secretaria	extensió **2410**	de 8 h a 15 h
Despatx metges	extensió **2409**	

Tots els professionals de l'Institut de Malalties Digestives i Metabòliques treballem per proporcionar la màxima atenció als nostres pacients. És per això que necessitem la col·laboració del pacient i de la seva família.

Visites:

- L'horari de visites en dies laborables és de **13 h a 20 h** i en dies festius de **11 ha 20 h.** Fora d'aquests horaris consulteu amb la infermera responsable.
- No convé que porteu menors de 12 anys a visitar els pacients.
- Es recomana que durant la visita mèdica els familiars us espereu a la sala d'espera.

Informació:

- El metge de l'equip de Cirurgia Gastrointestinal responsable del pacient facilitarà informació als familiars a las **14 hores.** Per demanar hora cal que us adreceu a la secretaria de la Unitat.
- El metge de l'equip de Cirurgia Biliopancreàtica responsable del pacient facilitarà informació als familiars a de **8,30 a 9 h.** Per demanar hora cal que us adreceu a la secretaria de la Unitat.
- Us preguem que les trucades telefòniques siguin només en cas de necessitat, per tal de no bloquejar la línia i us redordem que, per raons òbvies de discreció, no es facilitarà per telèfon informació detallada de l'estat dels pacients.

Dieta:

- *L'alimentació del pacient està dirigida pel Departament de Dietètica; per portar aliments* als pacients cal que consulteu a la infermera.

Recomanacions generals:

- Per a millor confort és convenient que el pacient disposi de pijames o camises de dormir i una bata, així com de sabatilles i els estris d'higiene personal.
- És recomanable que els familiars no portin plantes ni flors, ja que poden ser una via important d'infecció.
- És possible que per necessitats organitzatives, de vegades, calgui canviar el pacient d'habitació.
- Es recorda que al recinte hospitalari no es pot fumar.

Agraïm la vostra col·laboració.

CONSELLS PER A LA CORRECTA UTILITZACIÓ DELS MEDICAMENTS

1. **El medicament és per a ús personal.** Un medicament que sigui bo per a vostè pot ésser perjudicial per a una altra persona.
2. **Sol·liciti informació** al seu metge o farmacèutic si té cap dubte sobre els medicaments que està prenent.
3. **Compleixi els horaris de les preses.** Si pren la medicació a la mateixa hora evitarà possibles oblits. Si oblida alguna presa, és millor esperar la propera. Sobretot no prengui una dosi doble.
4. **Compte amb els medicaments.** Informi sempre el seu metge o farmacèutic de tots els medicaments que pren (encara que sigui sense recepta).
5. **Si està embarassada o està donant el pit,** no prengui cap medicament sense abans consultar el seu metge o farmacèutic.
6. **Mantingui els medicaments fora de l'abast dels nens.**

CONSEJOS PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE MEDICAMENTOS

1. ***El medicamento es para uso personal.*** *Un medicamento que sea bueno para usted puede ser perjudicial para otra persona.*
2. ***Solicite información*** *a su médico o farmacéutico si tiene alguna duda sobre los medicamentos que está tomando.*
3. ***Cumpla los horarios de las tomas.*** *Si toma la medicación a la misma hora evitará posibles olvidos. Si olvida alguna toma, es mejor esperar a la próxima. Sobre todo, no tome una dosis doble.*
4. ***Cuidado con los medicamentos.*** *Informe siempre al médico o al farmacéutico de todos los medicamentos que toma (aunque sean sin receta).*
5. ***Si está embarazada o está dando el pecho,*** *no tome ningún medicamento sin antes consultar a su médico o farmacéutico.*
6. ***Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.***

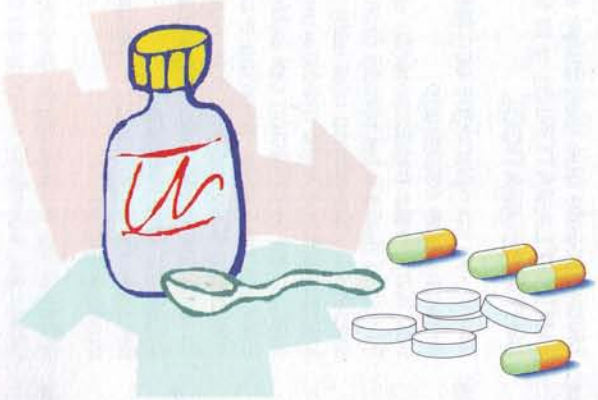
COD. 6171

CLÍNIC
Corporació Sanitària

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

INFORMACIÓ SOBRE LA SEVA MEDICACIÓ

INFORMACIÓN SOBRE SU MEDICACIÓN



La informació continguda en aquest full no substitueix la del prospecte dels medicaments

La información contenida en esta hoja no sustituye a la del prospecto de los medicamentos

www.hospitalclinic.org

Hospital Clinic
Servicio de Farmacia

Planificación horaria del tratamiento

Paciente: Fecha:

Horario: Desayuno Comida Cena Dormir

6 8 10 12 16 18 20 22 24



1

Tome 1 cápsula por la mañana, al levantarse, con el estómago vacío. ORAL.



2 2 2

Tome 2 comprimidos cada 8 horas. ORAL.



1 1

Tome 1 comprimido 4 HORAS DESPUÉS DE TOMAR EL PARACETAMOL, con algún alimento. ORAL.



OMEPRAZOL ALTER EFG 20 mg 14 cápsulas

omeprazol

Oral

Acciones: Medicamento que sirve para tratar las úlceras gastrointestinales, disminuyendo la produción de ácido y protegiendo la mucosa del estómago (ANTIULCEROSO).

Consideraciones: Tome este medicamento con el estómago vacío (1 hora antes o 2 horas después de las comidas), preferentemente al levantarse.
Tome las cápsulas enteras, sin abrir ni masticar, tragándolas con ayuda de un vaso de agua.
Para que el medicamento sea más efectivo procure no fumar, no abusar de bebidas alcohólicas ni de bebidas con cafeína (café, té, refrescos de cola), ni tomar salsas picantes ni comidas irritantes.
Mientras dure el tratamiento, no tome otros medicamentos sin consultar antes con su médico o farmacéutico, especialmente aspirina u otros medicamentos para dolores o para la inflamación.
Aunque se sienta mejor, no deje de tomar este medicamento durante el tiempo indicado por su médico.

Efectos adversos: Aunque no sea frecuente, pueden aparecer molestias gastrointestinales (diarrea, gases, estreñimiento) o dolor de cabeza.
Si estos síntomas se prolongan durante mucho tiempo o le resultan muy molestos, comuníqueselo a su médico.
Avise también a su medico si notase cualquier otro síntoma que cree que puede ser causado por este medicamento.



PARACETAMOL MUNDOGEN EFG 500 mg 20 comprimidos

paracetamol

Oral

Acciones: Medicamento que disminuye el dolor (ANALGESICO) y la fiebre (ANTIPIRETICO).

Consideraciones: Puede tomar este medicamento con o sin alimentos; si tiene molestias de estómago, tómelo con algún alimento. Se aconseja que lo haga siempre en las mismas condiciones para aumentar su eficacia.
No es más eficaz ni conveniente aumentar la dosis prescrita.
Mientras dure el tratamiento es aconsejable que no beba alcohol.

Efectos adversos: Si sigue usted la pauta indicada, no suelen aparecer efectos adversos.

Paciente:

Estos consejos no sustituyen a la información del prospecto del medicamento.



ENANTYUM 25 mg 20 comprimidos recubiertos

dexketoprofeno

Oral

Acciones: Medicamento que disminuye el dolor (ANALGESICO), la inflamación (ANTIINFLAMATORIO), y la fiebre (ANTIPIRETICO). También se usa para tratar el reuma (ANTIRREUMATICO).

Consideraciones: Tome los comprimidos con las comidas o con algún alimento para evitar posibles molestias de estómago.
NO tome este medicamento si es usted alérgico a la ASPIRINA.
Si usted tiene o ha tenido úlcera de estómago o duodeno, dígaselo a su médico antes de iniciar el tratamiento con este medicamento.
Mientras tome este medicamento no beba alcohol, ya que las bebidas alcohólicas aumentan la irritación del estómago.
Procure no tomar aspirina u otros medicamentos para el dolor, la fiebre y el resfriado sin consultar a su médico o farmacéutico.
Si está tomando anticoagulantes orales (SIMTROM, ALDOCUMAR, TEDICUMAR), dígaselo a su médico.
En caso de embarazo, especialmente durante el 3er trimestre, evite tomar este medicamento.

Efectos adversos: Aunque no es frecuente pueden aparecer molestias gastrointestinales (dolor de estómago, náuseas, vómitos) o dolor de cabeza. Si estos síntomas persisten avise a su médico.
Si aparece dolor de estómago fuerte o las heces son negras, avise a su médico.
Si nota hinchazón de las manos, pies, tobillos o de las piernas, consulte a su médico.
Si nota cualquier otra molestia que cree que está producida por este medicamento dígaselo a su médico.

Estos consejos no sustituyen a la información del prospecto del medicamento.

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

PLAN ALIMENTARIO AL ALTA
POSTOPERATORIO CIRUGÍA BARIÁTRICA

Al salir del hospital y hasta el 4to día.

9 hs desayuno

Media taza de leche (descremada o semidescremada) con una cucharada sopera de cereales del desayuno (ej: *Corn Flake's, Fitness, Special K*) dejar que se ablanden los cereales y masticar bien. Añadir una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

11 hs

1 ó ½ yogur desnatado (sin azúcar) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

13:30 h

Medio bol de caldo (desgrasado) o puré tipo crema de verduras (calabacín, zanahoria o calabaza) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

14:30 hs

1 ó ½ yogur desnatado (sin azúcar) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

17 hs

Medio bol de papilla de manzana y pera cocidas y peladas (volumen total de una pieza de fruta) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

20hs

Medio bol de caldo (desgrasado) con sémola o tapioca clarito. Añadir una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

21hs

1 cucharada sopera de queso fresco.

23 hs

Medio vaso de leche (descremada o semidescremada) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

SERVICIO DE DIETÉTICA: 93.227.54.00 ext 2388 BÁRBARA

Desde el 5to día hasta el día de la visita Nutricional.

9 hs desayuno

Media taza de leche (descremada o semidesnatada) con una cucharada sopera de cereales del desayuno (ej: *Corn Flake's, Fitness, Special K*) dejar que se ablanden los cereales y masticar bien. Añadir una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

11 hs

1 yogur desnatado con una **cucharada de postre del suplemento de proteína ó** una cucharada sopera de queso fresco (Tipo Burgos o Mató)

13:30 h

Medio bol de puré con ½ patata y 40g de pollo o pavo con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**
o
Medio bol de crema de verduras con 40g de pescado con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**
o
Medio bol de crema de verduras con un huevo duro rallado encima con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

14:30 hs

1 yogur desnatado (sin azúcar) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

17 hs

Medio bol de papilla de manzana y pera peladas (volumen total: 1 pieza de fruta) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

20hs

Medio bol de caldo (desgrasado) con sémola, tapioca o pasta fina clarito. Añadir una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

21hs

1 cucharada sopera de queso fresco (Tipo Burgos o Mató)

23 hs

Medio vaso de leche (descremada o semidesnatada) con una **cucharada de postre del suplemento de proteína.**

DESDE LA SALIDA DEL HOSPITAL Y A LO LARGO DEL DIA...

- **Beber pequeños sorbitos de agua durante todo el día (tener la botella a mano y aprovechar cada momento para beber)**
- **Tomar diariamente las vitaminas y minerales (Hidropolivit mineral masticable: 2 día)**
- **Agregar las cucharadas del suplemento de proteína siempre que sea posible.**

A partir de las 3-4 semanas

La alimentación progresará añadiendo paulatinamente alimentos sólidos a la dieta.
En este momento es importante observar la tolerancia a los mismos, que determinará la velocidad de transición entre la dieta blanda a la sólida.

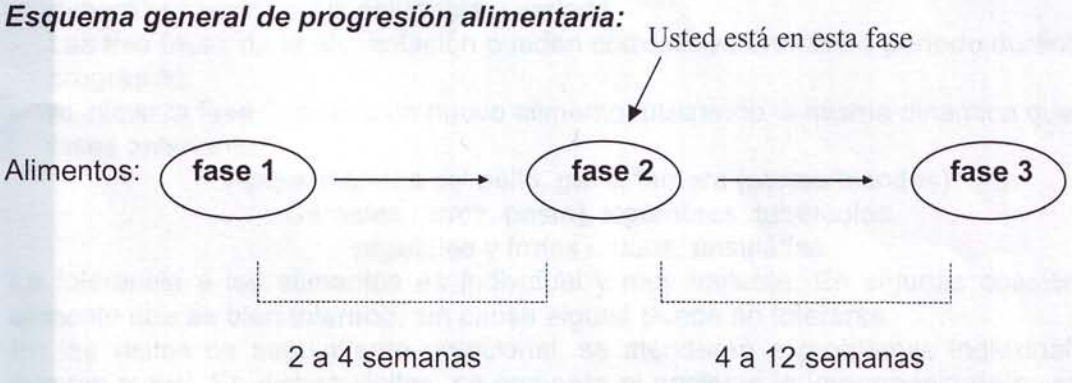
A continuación se describen unas recomendaciones útiles para evitar complicaciones en la incorporación de alimentos sólidos a la dieta, estas características, se deberían mantener toda la vida!

1. consumir pequeños volúmenes de comida
2. masticar bien los alimentos
3. comer despacio
4. evitar beber líquidos en las comidas. Beber ½ hora antes o ½ hora después de las comidas
5. intente consumir nuevos alimentos de forma gradual, un nuevo alimento cada día
6. es aconsejable cubrir la ingesta de todos los grupos de alimentos recomendados
7. Recuerde consumir los suplementos diarios de vitaminas y minerales.
8. durante el primer año, los suplementos de proteínas pueden ser útiles para alcanzar el objetivo proteico

Progresión dietética

Mientras incorpore los alimentos sólidos a su dieta (paso de dieta blanda a dieta sólida) deberá continuar consumiendo alimentos con textura puré y añadiendo un nuevo alimento sólido al día. Al iniciar a consumir el alimento sólido, espere 3-4 minutos entre bocado y bocado. Inténtelo de nuevo hasta finalizar la ración del alimento. Si no experimenta dificultad tras la deglución, el alimento es bien tolerado. Si por el contrario, surge alguna complicación, postergue la inclusión de ese alimento y vuelva a intentarlo una semana después.

Esquema general de progresión alimentaria:



Alimentos. Fase 1

intente consumir estos alimentos primero

leche y yogures desnatados*
queso cottage bajo en grasa
queso fresco desnatado con tostaditas (tipo crackers)
purés*, sopas*, zumos de verduras y frutas (diluídos)*
fruta en compota (puede endulzar con edulcorante)

* pueden enriquecerse con proteína en polvo

Alimentos. Fase 2

Si los alimentos de la fase 1 son bien tolerados, puede probar estos nuevos alimentos. Usted puede consumir, además, los alimentos de la fase 1 mientras valora la aceptación de los alimentos más sólidos. Añada estos alimentos de forma prudente, siguiendo la guía antes explicada, recuerde: un nuevo alimento al día, espere 3 min tras el primer mordisco, observe tolerancia, etc. La idea es que realice siempre, **un único plato por comida.**

Alimentos proteicos: de 40 a 70 g	***Origen animal:*** Leche y derivados lácteos desnatados amón cocido, pavo (en lonchas finas) ó pollo, al horno ó hervido, ternera (blanda-probar tolerancia!) Pescado blanco, a la plancha, al papillote, al vapor ó hervido Gambas, langostinos, langosta y cangrejo Sepia, calamar, pulpo Huevos, pasados por agua ó revueltos ó en tortilla ***Origen vegetal:*** Mezcla de legumbres con cereales: lentejas con arroz, garbanzos con cus-cus, judías blancas con trigo ó maíz, guisantes con patatas, ensalada de soja hervida y sésamo Soja y derivados: Tofu, bebidas de soja, etc. Seitán (Hamburguesas vegetales elaboradas con la proteína del trigo)

Alimentos. Fase 3

- Este es el último paso en la progresión alimentaria hacia una pauta normal que deberá ser equilibrada, saludable y variada.
- Las tres fases de la alimentación pueden coexistir en un mismo período durante la progresión.
- Al iniciar la fase 3, añada un nuevo alimento, utilizando la misma dinámica que en las fases anteriores.

Partes blandas del pollo, pavo, ternera (partes blandas)
Cereales (arroz, pasta), legumbres, tubérculos
vegetales y frutas crudos, ensaladas

La tolerancia a los alimentos es individual y muy variable. En algunas ocasiones, un alimento que es bien tolerado, sin causa alguna puede no tolerarse.
En las visitas de seguimiento nutricional, se atenderán a problemas individuales que puedan surgir. En dichas visitas, se recuerda al paciente la importancia de cumplir con el seguimiento médico-nutricional tras la cirugía, mantener los nuevos hábitos adquiridos, evitar el síndrome de dumping, beber fuera de las comidas y asegurar la suplementación de vitaminas y minerales para toda la vida.

CLÍNIC BARCELONA Hospital Universitari

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES TRAS BYPASS GÁSTRICO

- Las **vitaminas y minerales** son sustancias que, en condiciones normales, las introducimos en nuestro organismo mediante los **alimentos**.
- Estas sustancias se **necesitan diariamente** y en unas cantidades determinadas para que se puedan desarrollar varios procesos químicos que son indispensables para mantener un correcto estado de **salud**
- Una **alimentación equilibrada**, suficiente y variada, asegura un correcto aporte de vitaminas y minerales mediante
- Tras la cirugía, y dada la nueva estructura de su estómago e intestino, la incorporación de vitaminas y minerales al organismo puede alterarse.
- Para evitar las complicaciones derivadas de un déficit de vitaminas y minerales tenemos que recurrir a la **suplementación**.
- Para asegurar la adhesión a la suplementación, es muy importante que entienda **cuáles** son los micronutrientes que necesitamos suplementar, en **cuánta cantidad** los necesitamos y, durante **cuánto** tiempo.
- **La suplementación** de vitaminas y minerales se mantendrá durante **toda la vida** pero, además, mediante los controles periódicos podemos identificar algún otro déficit que requiera algún tipo de suplementación más específica

Suplemento	primer mes	después dei primer mes	sugerencias
complejo multivitaminas y minerales	2 pastillas masticables al día ***(Hidropilivit Mineral)***	2 pastillas masticables al día de **hidropolivit Mineral** o 1 comprimido (no masticable) multivitaminas y minerales al día. ***(Supradyn activo)***	• no los consuma con el estómago vacío • no los consuma con té, café o cola
vitamina B_{12}	1000mcg inyectable/ mes ***optovite b12 ó cromatombic***	1000mcg inyectable/ mes ***optovite b12 ó cromatombic***	---------- ---------- ----------
hierro	valorar entre: ***ferrogradumet*** 2/ día ***tardiferon*** 2/ día	valorar entre: ***ferrogradumet*** 2/ día ***tardiferon*** 2/ día	• **no lo consuma al mismo tiempo que el calcio.** ▪ tómelo con alguna fruta natural, fresca, rica en **vitamina C** para absorberlo mejor! • lo puede tomar con alimentos evitando: té, café o cola. • si causa molestias, su médico valorará otras formas de suplementación • puede provocar dolor de estómago
calcio	**Natecal-D** masticable ____ comp/ día **Natecal D Flas** ___comp/ día	**Natecal-D** masticable ____ comp/ día	**no lo tome junto con el hierro!**

CLÍNIC BARCELONA
Hospital Universitari

PROPUESTA DE MENÚS

Desayuno

leche desnatada ó 1 **yogur desnatado** (elige variedad entre ellos, pueden estar edulcorados o contener cereales ó frutas) ó 50 g de **queso fresco 0%** ó 20 g de **queso desnatado** (máx. 25% M.G.)
+
1 tostada con 1 loncha finita de **jamón cocido** ó 3 cucharadas soperas de cereales integrales ó 2 galletas tipo Maria

Media Mañana

1 **yogur desnatado** ó 1 **yogur líquido desnatado** ó **leche desnatada** ó **queso desnatado**

Comida (de 40 a 70g)

pescado blanco a la plancha (no muy hecho), a la papillote, hervido ó al horno
ó pollo, pavo ó conejo hervido, al horno ó salteado en taquitos pequeños
ó ternera picada tamaño hamburguesa
ó huevo escalfado o revuelto (2 claras y una yema)
ó 1 cucharada sopera (c.s.) de arroz + 1 c.s de lentejas
ó 1 c.s de garbanzos + 1 c.s de cus-cus o trigo
ó sepia ó calamares plancha
ó mejillones vapor
ó gambas plancha, hervidas ó salteadas
ó sopa, caldo ó puré de verduras con **1 cucharada EXTRA de proteínas en polvo**
Puede acompañarse con guarnición de verduras cocidas (más adelante también crudas)

30 minutos más tarde: un **yogur desnatado** ó fruta

Merienda

1 tostada con **queso (mató/ fresco 0%/ cottage)** con mermelada sin azúcar
ó
1 tostada con 1 loncha finita de **jamón cocido** o **fiambre de pavo** o **queso desnatado.**

Cena

Igual que en la comida

Colación nocturna

leche desnatada ó 1 **yogur desnatado** ó 1 **yogur líquido desnatado**

A LO LARGO DEL DIA

- **Beber pequeños sorbitos de agua durante todo el día (tener la botella a mano y aprovechar cada momento para beber)**
- **Tomar diariamente el suplemento de vitaminas y minerales (Supradyn Activo: 1 comp/ día)**
- **Tomar** 2 **cucharadas soperas de proteína en polvo colmadas**